

Gesund

NEURODERMITIS

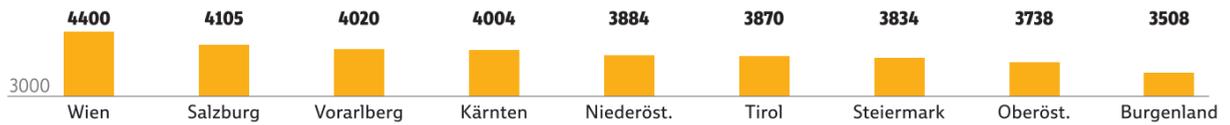
Quälender Juckreiz und Entzündungen

Neue Hoffnung für Neurodermitis-Geplagte durch neue Therapien. »H2



Gesundheitsausgaben

Ausgaben pro Kopf
(Österreich gesamt = 3973 Euro)



QUELLE:
STATISTIK
AUSTRIA



Es gibt viele Arten des Gähnens, aber jede für sich entfaltet ein gutes Gefühl. Also gähnen Sie ruhig, wenn Ihnen danach zumute ist.

Zum Gähnen gut

Von wegen schlechtes Benehmen: Gähnen schafft Wohlbefinden.

SCHWARZACH Gähnen ist unhöflich, meint zumindest der Volksmund. Ganz anders sieht das Peter Cubasch. Lange hat er systematisch erkundet, was es mit dem Gähnen auf sich hat und dabei festgestellt, dass Gähnen auch Entspannung und Wohlbefinden bringen kann. Sein Wissen fasste der auch in Vorarlberg bekannte Atemlehrer und Psychotherapeut in einem Buch zusammen. Es gibt Einblicke in die Theorie des Gähnens und macht mit einfachen Übungen die nachhaltigen Wohltaten des Gähnens erlebbar. Also von wegen schlechtes Benehmen, wenn jemand gähnt. Aber die Hand gehört trotzdem vor den Mund dabei. „Das hat eine lange Tradition, die sollte beibehalten werden“, meint Peter Cubasch mit einem Schmunzeln.

Auch der Fötus gähnt

Peter Cubasch machte im Land das Lachen bzw. das Lach-Yoga im öffentlichen Raum salonfähig. Noch heute pflegt er eine innige Verbindung zu Vorarlberg, das ihm jetzt aber mehr Urlaubsland geworden ist. Den Hauptwohnsitz unterhält Cubasch in Wien. Zum Gähnen ist

er gekommen, weil es ihn als Atemlehrer interessierte und er wissen wollte, warum die Menschen oft nur verstohlen gähnen. Einen Grund ortete er darin, dass unbekümmertes Gähnen meist als schlechte und unhöfliche Angewohnheit gewertet wird. „Dabei tun wir es alle immer wieder, in der Kindheit öfter als

„Dabei tun wir es alle immer wieder, in der Kindheit öfter als im Alter.“

Peter Cubasch
Atemlehrer, Psychotherapeut

im Alter, morgens häufiger als am Abend und in einem langen Leben mehr als 200.000 Mal“, erklärt Cubasch. Sogar der Fötus im Mutterleib gähnt.

Uraltes Erfahrungswissen

Physiologisch gesehen ist Gähnen in erster Linie ein unwillkürlicher, vom Stammhirn ausgehender Reflex. Die Gähnforschung an sich, fachlich Chasmologie genannt, steckt allerdings noch in den Kin-

derschuhen. „Sie sucht noch nach den Ursachen und Funktionen dieses besonderen Verhaltens“, sagt Peter Cubasch. Hingegen sei das Erfahrungswissen uralte. „Wir spüren doch am eigenen Leib, wie gut uns das Gähnen tut.“ Demzufolge baut Gähnen Stress ab, belebt und entspannt, stimuliert das Gehirn, hält geschmeidig, jung und gesund. „Außerdem steckt Gähnen fast noch mehr an als Lachen“, bemerkt Cubasch. Deshalb werde auch verstärkt versucht, diesen Effekt therapeutisch zu nutzen, etwa bei psychiatrischen Erkrankungen. Denn Gähnen findet im Gehirn statt, wirkt auf die dortigen Hirnnerven und weiter auf den ganzen Körper. „Es ist wie ein sanftes Dehnen“, bringt es Peter Cubasch auf den Punkt. Ob Gähnen auch Demenz entgegenwirken kann, ist derzeit Gegenstand von intensiven wissenschaftlichen Untersuchungen.

Das Buch „Gähnen – Der natürliche Weg zu Entspannung und Wohlbefinden“ enthält auch Gähnübungen. Denn Gähnen ist mehr als nur den Mund weit aufreißen. Druckwerk und CD gibt es im Buchhandel, Preis: 20 Euro. **VN-MM**



Kommentar
Hans Concini

Erstens nicht schaden...(1/2)

Ein seit 2000 Jahren anerkanntes Prinzip in der Medizin ist die Empfehlung von Scribonius Largus, Arzt am Hof von Kaiser Tiberius Claudius in Rom, dass medizinische Handlungen: „Erstens nicht schaden sollen, zweitens soll der Arzt achtsam sein und

„Krebsfrüherkennung kann Leben retten und Therapien weniger aggressiv gestalten. **Aber es gibt auch Nachteile**, die neulich erkannt wurden.“

(erst) an dritte Stelle steht das Heilen“. Warum hat dieser weise Arzt das Heilen erst an die dritte Stelle gesetzt? Ich denke, diese Empfehlung ist auch heute noch aktuell, weil alles, was wirkt, auch schaden kann. Das Vermeiden von Schäden und die Aufklärungspflicht vor jeder medizinischen Behandlung sind grundsätzlich verpflichtend und gut akzeptiert. Das Achtsam-Sein, wir würden es heute einen empathischen Umgang mit den Patienten nennen, leidet leider immer wieder unter dem Zeitdruck, dem Ärzte und Pflege ausgesetzt sind.

Gelten diese 2000 Jahre alten Regeln von Scribonius Largus auch für Gesunde und die Vorsorgemedizin: Nicht schaden, achtsam sein, heilen? Ich meine, diese klugen Weisungen gelten im Umgang mit Gesunden ganz besonders und noch viel mehr als bei Kranken, die von uns Hilfe erwarten. Vorsorgemaßnahmen wie Impfungen und Gesundheitsuntersuchungen können Leben retten, Unheil abwenden und helfen,

die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Auf allen Gebieten der Präventivmedizin hat Vorarlberg eine große Tradition mit vorbildlichen positiven Erfahrungen. Ein gesunder Lebensstil mit entsprechender Ernährung, Stillen, Bewegung, Rauchfreiheit, Impfungen, Unfallverhütung, geistigen und spirituellen Aktivitäten hilft, nebenwirkungsfrei Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu erhalten und reduziert auch deutlich das Krebsrisiko.

Wie verhält es sich mit dem „Erstens nicht schaden, zweitens achtsam sein“ bei Vorsorgeuntersuchungen? Bei Blutdruck-, Blutzucker- und anderen Messungen sehe ich die Empfehlungen grundsätzlich gut eingehalten. Über Grenzwerte für den Blutdruck und anderer Befunde kann man diskutieren und Strategien bei Bedarf anpassen. Schwieriger wird es bei der Krebsvorsorge. Eine einmal gestellte Krebsdiagnose belastet den Patienten lebenslänglich. Von 100 Krebserkrankungen, die uns treffen können, sind nur zwei für eine echte Vorsorge geeignet: Das Entstehen von Gebärmutterhals- und der Dickdarmkrebs kann durch eine Impfung und Screeninguntersuchungen mit nachfolgender Behandlung verhindert werden. Von allen anderen Krebserkrankungen können bestenfalls einige wenige in einem frühen Stadium entdeckt und erfolgreich behandelt werden.

HANS CONCINI
hans.concini@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concini,
Präsident aks Verein

Studie zeigt auf - Je weniger Alkohol, desto besser

Sterberisiko steigt bei Regelmäßigkeit sehr schnell an.

INNSBRUCK, LONDON Das hat eine Analyse der Daten aus 83 Studien mit insgesamt 599.912 Personen mit Alkoholkonsum ergeben, die von einem internationalen Wissenschaftlerteam mit österreichischer Beteiligung in „The Lancet“ veröffentlicht worden ist. „Das Mortalitätsrisiko steigt bei einem Alkoholkonsum von mehr als hundert Gramm pro Woche an. Auch das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht sich. (...) Eine geringe Menge Alko-



Prost: Ein Gläschen in Ehren sollte sich keiner, der es möchte, verwehren. Allerdings macht auch bei Alkohol die Menge das Gift.

KNESCHKE

hol stellt - das war bereits bekannt - einen gewissen Schutzfaktor beim Herzinfarkt dar. Aber bei allen anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle, chronische Herzschwäche, Bluthochdruck und Ähnlichem erhöht sich das Risiko. Die schädlichen Effekte überwiegen also“, sagte Epidemiologe Peter Willeit von der MedUni Innsbruck. Er ist mit dem Innsbrucker Neurologen Stefan Kiechl (Universitätsklinik) einer der Co-Autoren der Studie von Erstautorin Angela Wood (Universität Cambridge).

Bei einem Alter von 40 Jahren verringert bereits ein Alkoholkonsum von hundert bis 200 Gramm

pro Woche die Lebenserwartung von Männern und Frauen im Vergleich zu weniger Alkohol um etwa sechs Monate, bei einem Konsum von 200 bis 350 Gramm pro Woche um ein bis zwei Jahre und bei mehr als 350 Gramm um gar vier bis fünf Jahre. „Die hundert Gramm Alkohol pro Woche würden etwa sieben Achtelgläser Wein entsprechen“, sagte Willeit. Kiechl betonte: „Wer den Alkoholkonsum reduziert und höchstens sechs bis sieben Achtel Wein bzw. maximal vier große Bier pro Woche trinkt, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gering halten und dazu beitragen, länger zu leben.“